# کلاهك یا دیافراگم

کلاهك یا دیافراگم وسیله لاستیکی نازکی است که همراه با کرم اسپرم زدابه کار می رود. زن پیش از آمیزش اندکی کرم اسپرم زدا روی کلاهك می مالد و بعد آن را داخل مجرای تناسلی خود می کنند. کلاهك دهانه رحم (cervix) را می گیرد و راه ورود اسپرم را سد می کند. اسپرم در مجرای تناسلی زن باقی می ماند و توسط کرم اسپرم زدا از بین می رود. برای استفاده از کلاهکی که دقیقا" اندازه باشد و نیز اطلاع از چگونگی کاربرد آن، حتما" باید به پزشك یا پرستار مراجعه کرد. کلاهك را باید حتما" پیش از آمیزش گذاشت و تا شش ساعت پس از آمیزش نباید آن را از مجرای تناسلی خارج کرد.

**استفاده از کلاهك خیلی مؤثر است و درسال تنها چهار تا هشت زن از هرصد زنی که از کلاهك استفاده کرده اندآبستن می شوند.**

# آی یو سی دی IUCD

آی یو سی دی یا حلقه وسیله پلاستیکی و گاه همراه با مس است که توسط پزشك در رحم زن کارگذاشته می شود و درصورت لزوم، توسط نخی که به آن وصل است، بیرون کشیده می شود. حلقه از رسیدن اسپرم به تخمك زن و یا چسبیدن تخمك بارور به لایه داخلی رحم جلوگیری می کند. حلقه های مسی با آزاد کردن تدریجی مقدار کمی از این فلز، که کاملا" بی خطر است، کارآیی آن را افزایش می دهد.

**استفاده از حلقه IUCD که می تواند سالها در رحم زن باقی بماند، خیلی مؤثر است و درسال تنها یکی دونفر زن از هرصد زنی که از حلقه استفاده کرده اند آبستن می شوند.**

بعضی زنان ممکن است با استفاده از آن گرفتار دوره های شدیدتر ماهانه شوند و لازم است با پزشك خود مشورت کنند. استفاده از حلقه هیچ یك از دوطرف را در مقابل سرایت بیماری هایی نظیر HIV مصون نمی دارد. جدیدا" حلقه های دیگری نیز به بازار آمده که هنوز رواج کامل ندارد. این حلقه ها که موسوم به آی یو اس (IUS) است، هورمون کاملا" مؤثری آزاد می کنند.

# وسایل تازه تر

وسایل تازه تری که تازه وارد بازار بعضی کشورها شده:

۱. حلقه جدید (IUD) با مس بیشتری که دارد می تواند برای دوره طولانی تری مورد استفاده قرار گیرد. نوع دیگری از این وسیله موسوم به IUS برای مدت سه سال یا بیشتر، هورمون ضد آبستنی را مستقیما" در داخل رحم آزاد می کند.

۲. روشهای جدید در گذاشتن تعداد کمتری از میله های هورمون زا در زیر پوست.

۳. کاندوم زنانه یا پوشش پلاستیکی نازکی که زن میتواند در داخل شفه کار بگذارد. حلقه پائین کاندوم میان دولب شفه جفت می شود ، آنرا محکم نگه می دارد و مانع آبستنی زن و سرایت بیماری های واگیردار می شود.

# شیوه های دایمی جلوگیری از بارداری

## عقیــم کردن مرد

لوله های حامل اسپرم مرد از بیضه به آلت با بی حسی موضعی و یك عمل جراحی ساده که بیش از ده دقیقه طول نمی کشد، بریده و مسدود می شود. سادگی عمل به علت نزدیك بودن لوله ها به پوست بیضه دان است. بعد از این عمل بیضه ها همچنان به تولید اسپرم می پردازند، اما اسپرم قبل از رسیدن به منی، در بدن مرد جذب می شود.

## مزایای عقـیم سازی مرد

**این روش بسیار مؤثر است؛ احتمال جوش خوردن لوله ها و باروری مجدد مرد کاملا ناچیز و درحد یك در هزار است.**

لازم به تذکر است که این عـمل با اختـه کردن مرد که برداشتن بیـضه ها است، تفاوت دارد. مـرد همـچنان از آمیـزش لذت می برد و منی از آلت او خـارج می شـود، امـا منی او فاقد اسپرم است و نمی تواند جفتش را آبستن کند. تاکنون حـدود شـصت مـیلیـون مـرد با موفقیت از این روش استفاده کرده اند.

خوب است بدانیدکه این روش دائمی است و زن و شـوهر باید مطمـئن باشند کـه نمی خواهند صاحب فرزند یا فرزندان دیگر شوند. پس از عــمل تا یکی دوروز مــرد احـســاس کــوفــتگی و درد خــواهد کــرد و می باید استراحت کند. این روش بی درنگ مؤثر نمی افـتـد، چون مـقـداری اسپـرم در لوله ها باقی می ماند و تا دفع کامل آن ها زن و مرد بهتر است تا حدود سه ماه از وسایل پیشگیری از بارداری دیگر مثل کاندوم استفاده کنند.

## عقیم سازی زن

این روش پیشگیری از بارداری دائمی است و با قطع لوله های رحمی زن در فاصله تخمدان به رحم و یا مسدود کردن آن ها با نوعی ماده شیمیائی، تخمك نمی تواند از لوله بگذرد و به اسپرم بپیوندد. بنابراین باروری و آبستنی متوقف می شود.

این عمل بی درنگ و تقریبا" صددرصد مؤثر است و تأثیری در تمایل یا لذت جنسی زن ندارد.

لوله های رحمی زن در بدن او عمیق تر از لوله های مرد است. بنابراین عمل جراحی طولانی تر، همراه با بی حسی موضعی یا بیهوشی عمومی است. زن پس از جراحی تا چندروز احساس درد می کند و نیاز به استراحت دارد.

عقیم سازی زن و مرد دائمی است و بهتر است پیش از اقدام به آن زن و مرد مطمئن شوند که نمی خواهند فرزند دیگری داشته باشند. از آن پس می توانند بدون نگرانی از احتمال آبستنی، از روابط جنسی خود لذت ببرند.

## دیگر روش های تنظیم خانواده

### روش دوره ای

یکی دیگر از روش های تنظیم خانواده این است که زن توسط شخص کارآزموده ای فرابگیرد که تخمك او در کدام روز از دوره ماهانه آزاد می شود و درنتیجه آمادگی بیشتری برای باروری دارد. با وقوف به آن او و شوهرش می توانند از آمیزش بپرهیزند یا بادقت بیشتری از کاندوم استفاده کنند.

**با استفاده از این روش، احتمال آبستنی دو تا بیست زن از هرصد زن در سال خواهد بود.**

## روش عقب کشیدن

در این روش، مرد در آخرین لحظات آمیزش عقب می کشد، یعنی پیش از خروج منی، آلتش را از مهبل زن درمی آورد و به این ترتیب منی و اسپرم وارد بدن زن نمی شود.

**با به کاربردن دقیق این روش، احتمال دارد که از هرصد زن هشت تا ده زن درطول یك سال آبستن شوند.**

این روش از روزگاران باستان تا بحال به کار رفته؛ همیشه می توان از آن استفاده کرد؛ هزینه ای ندارد و مواقعی که هیچ وسیله دیگری در دسترس نیست، تنها وسیله ممکن است. اما خیلی مطمئن نیست. مرد می باید بر خود مسلط باشد تا بتواند به موقع عقب بکشد. گاه پیش از خروج کامل منی، اندکی از آن رها می شود و یکی از میلیون ها اسپرمی که وارد رحم زن می شود می تواند تخمك اورا بارور کند. از این رو برخی زوج ها با استفاده از کرم یا شیاف های اسپرم زدا بر امکان پیشگیری می افزایند.

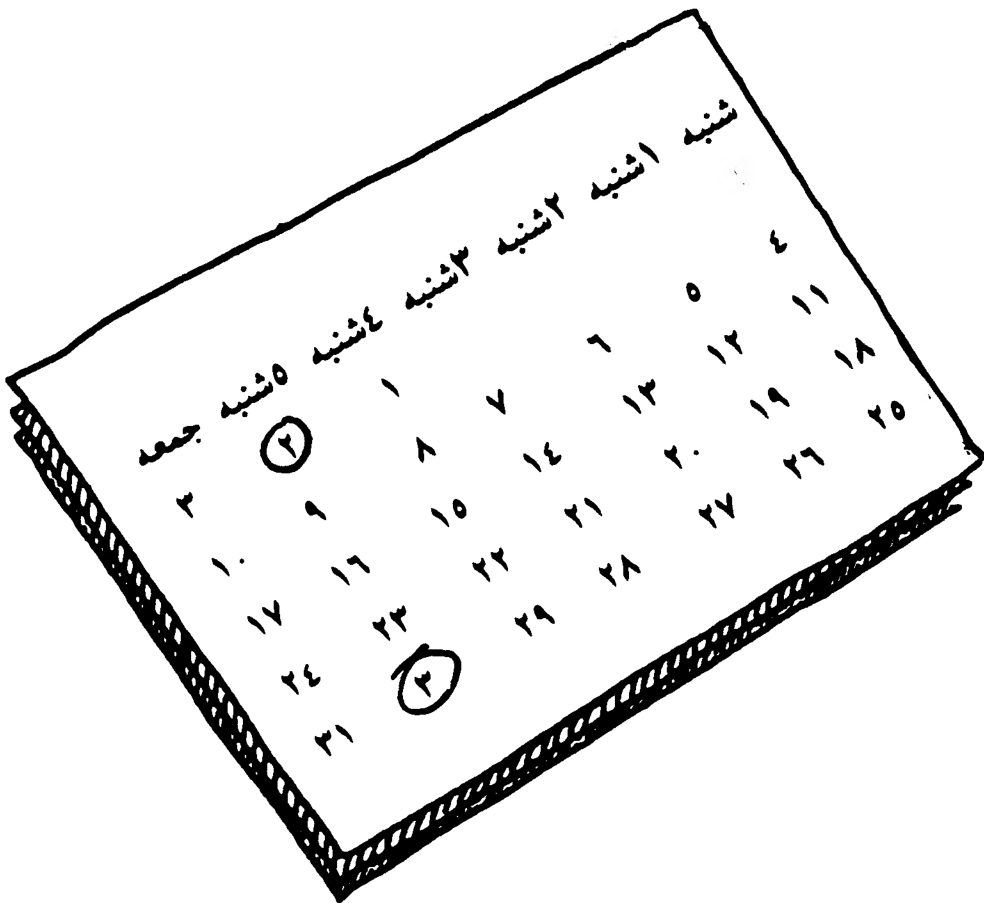
# پاره ای مشکلات جنسی

گاه هنگام آمیزش جنسی یکی از دو زوج مشکلاتی دارد:

ممکن است زن خسته باشد، از احتمال آبستنی نگران باشد یا بیم داشته باشد که آمیزش برایش دردناك باشد. در نتیجه، جسم او به نوازش های عاشقانه پاسخ سریع نمی دهد. تداوم این نگرانی ممکن است منجر به حالتی شود به نام سرد مزاجی. درمقابل، اگر شوهر نگران آبستن شدن زنش باشد یا به دلیل دیگری دلواپس یا خسته باشد، احتمال دارد آلتش بلند نشود. این ناتوانی ممکن است علت جسمانی داشته باشد، مثل سفت شدن رگ های منتهی به آلت. تداوم این وضع ناتوانی جنسی خوانده می شود.

زن و شوهر می توانند با گفتگو در باره این مسائل و نشان دادن تفاهم و شکیبائی به رفع این مشکلات بپردازند. می توانند برای آماده کردن طرف مقابل برای آمیزش وقت بیشتری صرف کنند یا با استفاده از روش های دیگری برای لذت بخشیدن به زوج خود، او را آماده آمیزش کنند.یا با استفاده از وسایل ضد آبستنی می توانند ترس از آبستنی را برطرف کنند. اما اگر هیچ یك از این روش ها مؤثر نیفتد، زن و شوهر لازم است به پزشك متخصص امور جنسی مراجعه کنند.

## روش دوره ای




## با پزشکتان صحبت کنید



# بیماری های آمیزشی واگیردار

اکثر مردم از گفتگو درباره‌ء این بیماری ها اجتناب می کنند، چون هرکس امیدوار است که هرگز به این بیماری ها مبتلا نشود. با اینحال، چون ناآگاهی سلاح مؤثری برای مقابله با اینگونه بیماری ها نیست، صلاح آن است که همه ما با آخرین دست آوردهای علم پزشکی آشنا شویم.

## پاسخ به پرسش های اساسی :

### بیماری های آمیزشی واگیردارچیست؟

بیماری های زیادی ممکن است در اثر آمیزش بدون استفاده از کاندوم از یك نفر به نفر دیگر منتقل شود. شمار افراد مبتلا به اینگونه بیماری ها در جهان باسرعت رو به افزایش است. بیماری های آمیزشی واگیردار معمولا" از راه آمیزش جنسی منتقل می شود، اما ممکن است همچنین از طریق انتقال خون آلوده یا سوراخ شدن پوست با سوزن آلوده باشد و یا هنگام زایمان یا حتی در رحم مادری که مبتلا به بیماری است ، به بچه سرایت کند.

بیماری های آمیزشی واگیر دارو انتقال آن ها توسط میکرو اورگانیسم هایی مانند باکتری صورت می گیرد، مثل باکتری های عامل انتقال سوزاك، سیفلیس و کلامیدیا.

تمام این بیماری ها با استفاده از آنتی بیوتیك قابل درمان است، البته به شرط آنکه به هنگام معالجه شود. درغیر اینصورت موجب درد و کوفتگی و عقیم شدن می شود و حتی ممکن است باعث مرگ شود.

ویروس هایی نظیر HIV ، هپاتایتیس بی و ویروس هایی که از نشانه های آن تاوّل و زگیل بر روی آلت تناسلی است، باعث بیماری های آمیزشی می شوند. این بیماری هارا نمی توان با دارو معالجه کرد، اما عوارض آن غالبا" قابل درمان است. همه می دانندکه بیماری ناشی از HIV که اصطلاحا" ایدز خوانده می شود، سرانجامی مرگ بار دارد.

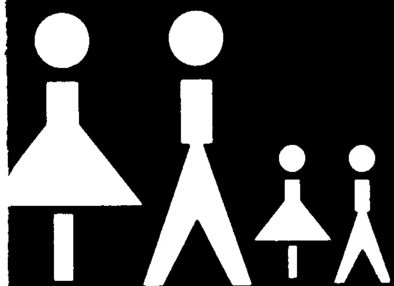
کسانی ممکن است در آن واحد به بیش از یکی از این بیماری ها مبتلا باشند و دراثر به کارنبردن کاندوم، بعد از معالجه بار دیگر به همان مرض دچار شوند.

## نشانه های بیماری

معمولی ترین نشانه بیماری آمیزشی واگیردار عبارت است از درد به هنگام ادرار کردن، ترشح از آلت تناسلی زن و مرد، زخم و تاول و زگیل و جوش بر روی آلت تناسلی بیرونی یا دیگر اعضای بدن. از عوارض درازمدت تر درد شکم یا مفاصل است.

**لازم به تذکر است** که شخص بیمار نمی تواند به کمك حدس و گمان پی ببرد به کدام یك از انواع بیماری های آمیزشی مبتلا است. بنابراین مراجعه به پزشك و کلینیك برای تشخیص بیماری و درمان آن ضروری است.

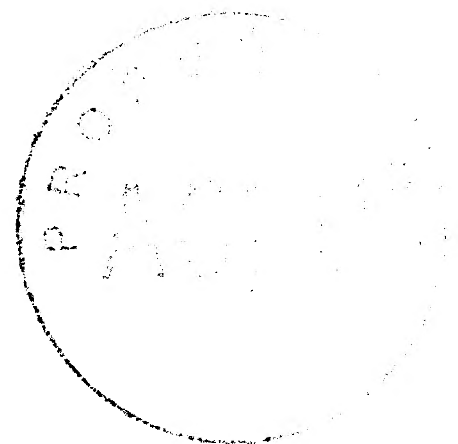
بعضی از بیماران و خصوصا" زنان، هیچ نشانه ای از بیماری بروز نمی دهند. هرکس که به علت آمیزش بدون استفاده از کاندوم نگران است که دچار بیماری آمیزشی شده باشد، باید هرچه زودتر به فکر چاره باشد. هرگز نمی توان مطمئن بود که آیا طرف مقابل مبتلا است یا نه، چون حتی خود او ممکن است نداند. پس عاقلانه ترین راه این است که پیوسته درصدد حفظ خود از بیماری بود.



# چه بایدکرد ؟

فراگیری چگونگی گفتگو با همسر، اعضای نزدیك خانواده و دوستان در بارهٔ افکار و احساسات خود و آن ها و نیز بحث پیرامون امکانات روابط جنسی کمك می کند تا بتوانیم درباره پاره ای از مسائلی که پیش از این از آن ها اجتناب می کرده ایم گفتگو کنیم. گفتگو درباره پاره ای از نکات این جزوه می تواند موجب اعتماد به نفس شما شود تا بتوانید با همسرتان درباره نیازها و نگرانی های خود صحبت کنید یا به آن ها گوش فرادهید، به فرزندانتان اطلاعات درستی بدهید و بالاخره بهداشت جنسی را با آشنایی با آن رعایت کنید.

پی بردن به لذت ها و خطرهای آمیزش جنسی و دادن این اطلاعات به دوستان و بستگان و خصوصا" فرزندان ، وظیفه همگانی است. به این ترتیب می توان کاری کرد تا همه برای داشتن روابط جنسی سالم و توأم با رضایت بهترین فرصت را داشته باشیم.



این جزوه ضمیمه نه رشته برنامه رادیویی است که به زبان های اردو، پشتو، تامیل، هندی، سینهالی، بنگالی، نپالی، انگلیسی وفارسی پخش میشود. این برنامه هارابخش آموزش سرویس جهانی بی بی سی درهماهنگی بابنیاد جهانی تنظیم خانواده IPPF درمنطقهء جنوب آسیا وباهمکاری سازمان تنظیم خانواده هند، نپال، پاکستان، بنگادش وسریلانکا تهیه کرده است.

برای اطلاعات بیشتر درمورد این برنامه ودیگر برنامه های آموزشی، باآدرس زیر تماس بگیرید:

Jenny Stevens
Education Co-ordinator
BBC World Service
Bush House
Strand
LONDON WC2B 4PH
UK
Tel: 00 44 171 257 2464
Fax: 00 44 171 240 3141



INTERNATIONAL PLANNED PARENTHOOD FEDERATION
SOUTH ASIA REGION

BBC WORLD SERVICE

در افراد مبتلا به بیماری های آمیزشی، امکان گرفتن ویروس HIV بیشتر است.

### آمیزش بی خطروچگونگی محافظت از خود

برای اجتناب از خطر ابتلا به بیماری های جنسی می باید :

* با دیگران در این مورد گفتگو کرد
* تنها با یك نفر که مبتلا به بیماری نیست آمیزش جنسی داشت
* فقط از سوزن ها و سرنگ های استرلیزه شده استفاده کرد
* هنگام آمیزش جنسی از وسایل محافظت کننده، یعنی کاندوم مردانه و زنانه استفاده کرد
* از عشق بازی بدون دخول لذت برد و به این ترتیب از خطر انتقال بیماری از طریق منی یا مایع آلت زن و یا خون از راه خراش های ریز پوستی اجتناب کرد.
* و بالاخره بمحض احساس ابتلا به بیماری آمیزشی و یا امکان ابتلا، باید به پزشك مراجعه کرد و بی درنگ درصدد چاره برآمد.

## HIV وایدز

درباره‌ء این بیماری که میلیون ها زن و مرد را در سراسر جهان گرفتار کرده، مطالب زیادی گفته شده است. واژه HIV حروف اول Human Immunodeficiency Virus یعنی ویروس کاهنده مصونیت است، چون این ویروس در درازمدت، سیستم مصونیت بدن را که معمولا" وسیله دفاعی بدن در مقابل بیماری ها است، مختل می کند. اشخاصی که این ویروس را دارند، گفته می شود که دارای HIV مثبت هستند. ممکن است کسی سال ها این ویروس را داشته باشد بی آنکه نشانه ای بروز کند یا حتی خود او از آن آگاه باشد. با اینهمه، ویروس در اثر استفاده مشترك از سوزن و سرنگ آلوده و یا آمیزش جنسی بدون کاندوم به دیگران منتقل می شود.

پس از حدود پنج تا ده سال، ویروس HIV سیستم مصونیت بدن شخص مبتلا را به حدی ضعیف می کند که به بیماری هایی نظیر ذات الریه و سرطان پوست مبتلا می شود و بالاخره بسرعت وزن کم می کند و سرانجام می میرد.

با آموزش های بهداشتی در مورد روابط جنسی همانگونه که در این جزوه به آن اشاره شده و احساس مسئولیت در مورد بهداشت جنسی خود و همسر، می توان از گسترش این بیماری مهیب جلوگیری کرد. این بیماری ها تنها از راه های یادشده سرایت می کند و صرف لمس کردن شخص مبتلا، دست دادن با او، در معرض سرفه او قرارگرفتن ، یا استفاده مشترك از ظرف غذا موجب انتقال بیماری نمی شود. همچنین آب و حشرات عامل انتقال این ویروس نیستند.

# راز جنسیت

ما همه موجودات جنسی هستیم و چگونگی احساس ما در باره جنسیت مان، متاثر از آموخته های دوران کودکی و نگرشها و ارزش های فرهنگی جامعه ای است که در آن زندگی می کنیم. در سال های گذشته بسیاری از جوامع دگرگونی های ژرفی را از سرگذرانده اند و تفاوت شیوه زندگی جوانان امروز با زندگی پدران و مادران آن ها توقعات متفاوتی را بوجود آورده است. سازگارشدن با این اوضاع تازه و آموزش چگونگی بهره مند شدن از دست یافت های تازه علوم اجتماعی و پزشکی، اجتناب ناپذیر است. به کمك این آموزش ها ما می توانیم با ضرورت های اجتماعی، عاطفی و بهداشت اندام جنسی خود آشنا شویم.

گاهی ما با اطلاعات ، تصویرها و نگاره های ذهنی نادرستی بمباران می شویم که روزنامه ها و نشریه ها، فیلم و رادیو و تلویزیون در اختیار ما می گذارند. این اطلاعات گاه اهانت آمیز و گاه گیج کننده است. بنابراین آگاهی از درستی اطلاعاتی که دراختیار ما و خانواده ما قرار می گیرد، ضروری است.

ممکن است آموخته باشیم که گفتگو از موضوع های خصوصی، مثل روابط جنسی، پسندیده نیست. اما اخلاقیات و ارزش هابه سرعت درحال دگرگونی است. گفتگو درباره روابط و جنسیت و اخلاق با اعضای نزدیك خانواده و دوستان محرم می تواند کمکی باشد به کسب اطمینان نسبت به مشترك بودن ارزش ها و درستی اطلاعات و نیز افزایش اعتماد به نفس ما.

در کنفرانس بین المللی قاهره در سال ۱۹۹٤ نمایندگان صدوهشتاد و دو کشور پس از بحث و گفتگوی بسیار بر سر نکات زیر به توافق رسیدند:

* سطح آموزش همگانی نسبت به بچه دار شدن بالا برده شود؛
* دختران و زنان امکان آن را داشته باشند که با مسائل بهداشتی درموردخودآشنا شوند؛
* حس مسئولیت و مراقبت های بهداشتی در میان جوانان تشویق شود؛
* زنان از سقط جنین خطرناك نجات یابند؛
* زندگی خانوادگی مورد تشویق و حمایت قرار گیرد.

این کشورها معتقدندکه خوشبختی آینده به پدران و مادران، مردان و زنانی بستگی دارد که بتوانند آزادانه انتخاب کنند که چه وقت و چه تعداد فرزند داشته باشند. هرسال حدود نیم میلیون زن به علت تعدد بارداری (بیش از چهار فرزند) و فاصله نزدیك حاملگی (کمتر از سه سال)، و یا جوانی زیاد در زمان نخستین حاملگی (زیر هیجده سال) و یا بالا بودن سن (بالای سی و پنج سال)، جان خودرا از دست می دهند. عوارض ناشی از بی توجهی به بهداشت جنسی در مورد بیماری های واگیر دارنیز، خصوصا" ویروس HIV و ایدز، افزایش یافته است.

جزوه حاضر به این منظور تهیه شده تا شمارا با اندام های بدن انسان و کارکرد آن ها آشنا کند و درنتیجه بتوانید با انتخاب سنجیده ، سلامت و خوشبختی خود و خانواده تان را تأمین کنید.

# رشد پسرها

اندام های اصلی جنسی پسر، یعنی اندام های تناسلی او، از همان طفولیت بیرون از بدن قرار دارد. طفل صاحب آلت و دو بیضه است واقع در زیر آلت، در کیسه پوستی چروکیده ای به نام بیضه دان. درفاصله بعد از تولد طفل تا پیش از بلوغ او، بنا بررسم بعضی فرهنگ ها، پوست زائد سر آلت که پوست ختنه گاه خوانده می شود، بریده و برداشته می شود. ختنه کردن پسرها، به عقیدهء بعضی از مردم، کمکی است به نظافت آلت. در فرهنگ های دیگر این رسم ضروری شمرده نمی شود، پسرها طریق پاکیزه نگاه داشتن پوست ختنه گاه را می آموزند و فقط هنگامی عمل ختنه ضروری می شود که این پوست سفت یا عفونی شده باشد.

اسکن های صوتی قوی از مادران باردار نشان داده که آلت تناسلی طفل پسر، حتی در رحم مادر سفت می شود. این امر که نعوظ نامیده می شود کاملا" طبیعی است و نباید اسباب ناراحتی و شرمساری پسران جوان شود. آلت مردان، همچون دیگر اندام های بدن، شکل و اندازه های مختلفی می تواند داشته باشد، و اندازه و شکل آن (خمیده یا راست) نیز نباید موجب نگرانی باشد.

تغییر شکل بدن پسران از حدود سن سیزده چهارده سالگی آغاز می شود. بلند شدن قد، پهن شدن شانه ها، کلفت شدن صدا، ظاهرشدن مو در اطراف آلت و زیر بغل ها و تولید سلول های اسپرم، از نشانه های بلوغ است. سلول های اسپرم ذره های کوچك غیرقابل رؤیتی هستند که در مایع سفیدرنگی به نام منی از آلت خارج می شوند.

خروج منی از آلت معمولا" ابتدا در خواب، همراه با رؤیا، اتفاق می افتد و انزال در خواب یا احتلام نامیده می شود. این امر برای هر مردی اتفاق می افتد. کمابیش تمام پسرها تمایل جنسی طبیعی دارند و ممکن است نیاز جنسی خودرا با مالش ملایم آلت خود و رسیدن به حالت انزال در اوج لذت (orgasm) و دفع منی تسکین بخشند. این عمل خودارضائی یا استمناء نامیده می شود و ممکن است عده ای از پسرها را نگران کند. آموزش های اخلاقی بعضی فرهنگ ها به آن ها می آموزد که از این کار احساس شرم و گناه کنند. اما بنابر پژوهش های پزشکی، این امر بخشی از بلوغ و آشنائی مرد با اندام جنسی او است و خودارضائی، چه برای مدتی کوتاه و چه برای زمانی دراز، بهرحال زیانبار نیست و پزشکان همچنین عقیده دارند که خودارضائی و احتلام موجب ناتوانی یا ناتندرستی نمی شود. بلوغ بعضی از پسران زودتر آغاز می شود، بعضی دیگر خیلی دیرتر بالغ می شوند و ممکن است فکر کنند از همکلاسانشان عقب افتاده اند. اما سرانجام ای بسا که از دوستان زود قدکشیدهء خود نیز بلندبالاتر شوند.

پسری که قادر باشد سلول های اسپرم تولید کند، بارور نامیده می شود و هرگاه یکی از سلول های اسپرم او با تخمك زنی جفت شود، صاحب فرزند می شود. اما بسیاری از پسرها نمی خواهند به محض بارور شدن صاحب فرزند شوند و قبول مسئولیت تشکیل خانواده را به سال های بعدتری موکول می کنند.مرد بارور، بهرحال، در تمام سال های عمر خود بارور می ماند و فرصت زیادی برای تشکیل خانواده دارد. اکثر پسرها با رسیدن به سن بلوغ حس می کنند که نسبت به زنان کشش دارند. اما گروهی از پسرها هم هستند

که حس گرایش به همجنس دارند. چگونگی برخورد و نگرش به مقولهء همجنس گرائی، خیلی متفاوت است. اما بهرحال همجنس گرائی هم گونه ای تجربه جنسیت و ایجاد رابطهء نزدیك است و درنتیجه همجنس گراها نیز، همچون دیگران، نیاز به آگاهی از بهداشت جنسی دارند و لازم است برای سلامت آیندهء خود، برنامهء روابط جنسی کم خطر داشته باشند.

## رشد دخترها

اندام های اصلی جنسی دختر داخل بدن او قرار دارد و دیده نمی شود. این اندام ها عبارتند از دو تخمدان و دو لوله رحمی که به رحم که عضلانی بوده و شکل بطری گونه ای دارد منتهی می شود. گردن رحم (cervix) به مهبل (vagina) ختم می شود که مجرایی است با دیواره ای نازك. اندام خارجی آلت (genitals) ، در میان دو پای او، متشکل از دو لایهء گوشتالو است به اسم لب یا شفه. شفه ها برآمدگی کوچکی است که اندام لذت بخش جنسی زن است، و دو سوراخ را می پوشاند. سوراخ کوچك تر متصل به کیسه ادرار است و سوراخ بزرگ تر دهانه آلت دختر است که بخشی از آن با پوسته نازکی به اسم پرده بکارت پوشیده شده. درپاره ای فرهنگها، دست نخوردگی این پوسته مظهر بکارت دختر است. اما چنین چیزی صحت ندارد. همچون سایر اندام های بدن، پردهء بکارت در افراد مختلف متفاوت است. در مورد بعضی دخترها ممکن است سوراخ دهانهء آلت بزرگ تر از معمول باشد و پوسته یا پردهء بکارت نیز قابلیت اتساع بیشتری داشته باشد و پاره نشود. در مورد دخترهای دیگری، ممکن است پردهء بکارت پیش از نخستین آمیزش جنسی و به دلایل دیگری جز آن پاره شود.

حفظ تمام اندام های جنسی زن در سلامت، کام یابی او از روابط جنسی و باروری بیخطر، لازم است. بریدن قسمتی از آلت تناسلی خارجی زن یا درواقع ختنه کردن او که درپاره ای فرهنگ ها مرسوم است، بنا به پژوهش های پزشکی، عمل خطرناکی است. دوبرابر شدن خطر مرگ زن در زمان زایمان و سه تا چهاربرابر شدن خطر مرگ جنین، از جمله عواقبی است که این عمل می تواند

داشته باشد. بعلاوه آمیزش برای زن ختنه شده همراه با درد بسیار است و سبب می شود که زن تقریبا" هیچ گونه لذت جنسی نبرد. به این دلایل و نیز به دلیل ضایعات جسمی و روانی کوتاه و دراز مدت، ختنه کردن دختران توصیه نمی شود.

تغییر شکل بدن دختران از حدود سن یازده سالگی به بعد آغاز می شود. بلند شدن قد، پهن شدن کفل ها، بزرگ شدن سینه ها از نشانه های بلوغ است. اندازه و شکل سینه ها، همچون دیگر اندام های بدن، می تواند مختلف باشد، و نباید موجب نگرانی شود. حتی دو سینه زن ممکن است دقیقا" به یك اندازه نباشد. دخترهم زیر بغل و اطراف آلت تناسلی خارجی اش مو در می آورد و تخمدان هایش هرماه یك تخمك تولیدمی کند. چند هفته بعد از تولید نخستین تخمك، قاعدگی دختر شروع می شود. قاعدگی خروج مقداری خون از لایه نرم رحم است که معمولا" هر بیست و هشت روز یك بار اتفاق می افتد. البته تمام دختران و زنان دورهء بیست و هشت روزه منظمی ندارند؛ قاعدگی بعضی زنان در فاصله نزدیك تری اتفاق میافتد و در مورد عده ای دیگر ممکن است این فاصله بیشتر باشد و درآغاز احتمال دارد بسیار نامنظم باشد. در اواسط هر دورهٔ ماهانه، تخمك تولید و رها می شود و چهارده روز بعد دورهء سه تا چهار روزه قاعدگی آغاز می شود. برای جلوگیری از نشت خون، دخترها از پارچه تاشده تمیزی استفاده می کنند. برای استفاده مجدد از این پارچه، می باید آن را خوب شست و خشك کرد. بعضی زنان و دختران از بالشتك های نرم یا نوارهای بهداشتی یك بار مصرف استفاده می کنند. از وسایل دیگر جذب خون، لوله هایی پنبه ای است موسوم به تامپون که در داخل مجرای تناسلی گذاشته می شود. استفاده از تامپون باید با دقت صورت گیرد؛ هرچند ساعت یك بار باید آن را عوض کرد؛ درآوردن آخرین تامپون را درپایان دوره ماهانه نباید از خاطر برد و بالاخره قبل از دورانداختن، باید آن را در چیزی پیچید.

برای آگاهی از باروری خود زنان می باید حساب زمان شروع قاعدگی و دوره آن را در دست داشته باشند. شروع عادت ماهانه و تولید تخمك در دختر نشانه قابلیت باروری است. اگر تخمك او به سلول اسپرم مردی بپیوندد، آبستن می شود. اما حتی بعد از شروع قاعدگی، اندام داخلی بدن دختر هنوز رشد کامل نکرده و برای آبستنی و مادر ی سالم بودن آماده نیست. پزشکان معتقدند که دختران بهتر است تا هیجده سالگی یا حتی بیشتر صبر کنند تا بدن آن ها تبدیل به بدن زنی کامل شود تا برای آبستن شدن آمادگی پیدا کنند. زن تا دوسال بعد از آخرین قاعدگی اش می تواند آبستن شود. این مرحله که در حدود پنجاه سالگی پیش می آید، یائسگی خوانده می شود. در این زمان تخمدان های زن از تولید تخمك باز می ماند.

دردوره بلوغ، تاجك (چوچوله)فوق العاده حساس می شود و بعضی دختران یاد می گیرندکه با مالیدن آن به اوج لذت (orgasm) برسند. این عمل که خودارضائی نامیده می شود بخشی از بلوغ است و زیانبار نیست.

اکثر دخترها با رسیدن به سن بلوغ حس می کنند که نسبت به مردان کشش دارند. اما گروهی از دخترها هم هستند که حس گرایش به همجنس دارند.

# لذت جنسی و تولید مثل

تا زمانی که مرد یا زنی آمیزش جنسی نداشته باشد، باکره است. افسانه است که دختر باکره در اولین آمیزش جنسی خونریزی می کند، چون همچنانکه قبلا" گفته شد، ممکن است سوراخ دهانه آلت جنسی یا مهبل بزرگ تر از معمول باشد و پوسته یا پرده بکارت نیز قابلیت اتساع بیشتری داشته باشد و پاره نشود و یا به دلایلی جز آمیزش جنسی قبلا" پاره شده باشد. در روابطی چون زناشوئی، هریك از زن و مرد باکره می باید، به عنوان سهم خود در عشق و اعتمادی بالنده، با ملایمت و علاقه و احترام توجه داشته باشد که همسر او از چه چیزهایی لذت می برد. برای اکثر زوج ها البته کمال این عشق و علاقه درعمل آمیزش جنسی است. برای رسیدن به این کمال لذت، جسم مرد و زن می باید ازنظر جنسی تحریك شده باشد و عشق ورزی ایده آل آن است که زن و مرد با رسیدن به درك و توافق متقابل، گونه ای مشارکت برابر در آمیزش جنسی داشته باشند. پیش از دخول، آلت تناسلی مرد می باید به حالت نعوظ (برخاسته) درآمده باشد و آلت زن برای تسهیل دخول خیس و لیز شده باشد. زن و شوهر می توانند پیش از آمیزش، با نوازش و لمس اعضای تحریك کننده ای مثل سینه ها، نوك پستان ها، چوچوله زن و آلت مرد، یکدیگر را برای آمیزش جنسی و رسیدن به اوج لذت (orgasm) آماده سازند. دراین موقع منی مرد بیرون می ریزد. بسیاری از مردان زودتر از زنان به حالت انزال می رسند. شکیبائی مرد و اطمینان به اینکه زن کاملا" تحریك شده باشد، موجب می شود که زن نیز به حالت انزال برسد، اگرچه ممکن است این امر دقیقا" همزمان با مرد نباشد. تنها راه پرهیز از آبستنی زن، برای زن و شوهری که هنوز نمی خواهند صاحب فرزند شوند، استفاده از یکی از وسایل قابل اطمینان ضد بارداری است.

## تولیدمثل-باروری و آبستنی

عمل تولید مثل برای زن و مردی که آماده بچه دار شدن باشند و بدون استفاده از وسیله ضدبارداری آمیزش کنند، با خروج منی از آلت مرد و ورود آن به آلت زن آغاز می شود. ظرف چند دقیقه میلیون ها و میلیون ها اسپرم به سرعت در رحم زن و لوله های رحمی شناور می شوند و درصورت وجود تخمک یکی از اسپرم ها به آن می پیوندد و تخمک زن را بارور می کند. تخمک بارورشده، در این روند که باروری نامیده می شود، در لوله رحم پیش می رود و حین حرکت به گلوله ای از سلول های تقسیم شونده تبدیل می شود و بالاخره به لایه نرم رحم می چسبد. زن اکنون آبستن است و آبستنی او دو هفته بعد از قطع دوره ماهانه خونریزی او به کمك آزمایش ادرار قابل تأیید است. پاره ای از سلول های گلوله سلولی رشد می کند و اعضای بدن بچه را بوجود می آورد و پاره ای دیگر تبدیل به جفت جنین می شود که عضو رابط میان مادر و طفل است. پاره ای دیگر از سلول ها بدل به کیسه نازك پر از مایعی می شود که طفل ظرف چهل هفته (حدود نه ماه) در آن رشد می کند. زن در دوره آبستنی، برای تأمین مواد لازم برای رشد طبیعی جنین و جفتش، نیازمند غذای سالم و زندگی آرام است.

## چگونگی پی بردن به آبستنی

قطع دوره ماهانه خونریزی، حساسیت و دردناك شدن سینه ها، حالت تهوع و احتمالا" استفراغ از نشانه های آبستنی زن است. در این زمان زن و شوهر می باید تصمیم بگیرند که می خواهند صاحب فرزند شوند یا نه.

## امکانات مختلف

زنی که مایل به نگهداشتن جنین تا زایمان و بارآوردن فرزند باشد، می باید برای آشنا شدن با مسائل مربوط به آبستنی و تولد و نگهداری از بچه، بی درنگ با فرستاده بهداری، مددکار اجتماعی ، ماماپا قابله تماس بگیرد و یا به کلینیك ویژه پیش از زایمان مراجعه کند. زنی که ناخواسته باردار شده باشد، در صورت قانونی بودن سقط جنین، می باید هرچه زودتر ، تاوقتی که جنین هنوز خیلی کوچك است، به دکتر مراجعه کند و برای جلوگیری از تکرار آبستنی، با توصیه پزشك یا پرستار، از وسائل پیشگیری بارداری استفاده نماید.

سقط جنین درصورت عدم دقت و رعایت اصول بهداشتی خطرناك است و ممکن است موجب بیماری یا حتی مرگ زن شود. عمل سقط جنین، درصورت قانونی بودن، می باید در کلینیك مجهز و توسط پزشکان و پرستاران کارآزموده صورت گیرد. بسیاری از زن و شوهرها معمولا" از وسایل ضدبارداری استفاده نمی کنند و ممکن است ناخواسته صاحب فرزند یا ناچار به سقط جنین شوند. زن و شوهرهای امروزی ترجیح می دهند با استفاده از وسایل ضدبارداری از عواقب ناخواسته و یا خطرناك اجتناب کنند.

## تنظیم خانواده-پیش اندیشی

زن و شوهرهایی ممکن است ضمن تمایل به آمیزش جنسی و لذت بردن از آن، به یکی از دلایل زیر نخواهند صاحب فرزند شوند:

* هنوز آماده بچه دارشدن نیستند؛
* یکی دو فرزند دارند و امکان داشتن بچه بیشتر ندارند؛
* نمی خواهند فاصله دو حاملگی کمتر از سه سال باشد ، چون بنا به گفته پزشکان، مادر نیرو و بنیه کافی برای زایمان مجدد را قبل از سه سال ندارد.

به هریک از این دلایل، زن و شوهر می توانند از وسیله ضدبارداری استفاده کنند. زن می تواند با مراجعه به بیمارستان، **کلینیك تنظیم خانواده** و یا درمانگاه با **پزشك**، **پرستار** یا **مددکار تنظیم خانواده** مشورت کند و با مناسب ترین شیوه جلوگیری از بارداری و محاسن و معایب هرکدام آشنا شود.

## انواع وسایل پیشگیری ازبارداری

### آیا این وسایل بی خطر اند؟

پاسخ این سؤال این است که خطر کلیه وسائل پیشگیری از بارداری بهرحال خیلی کمتر از خود بارداری، زایمان و یا سقط جنین است.

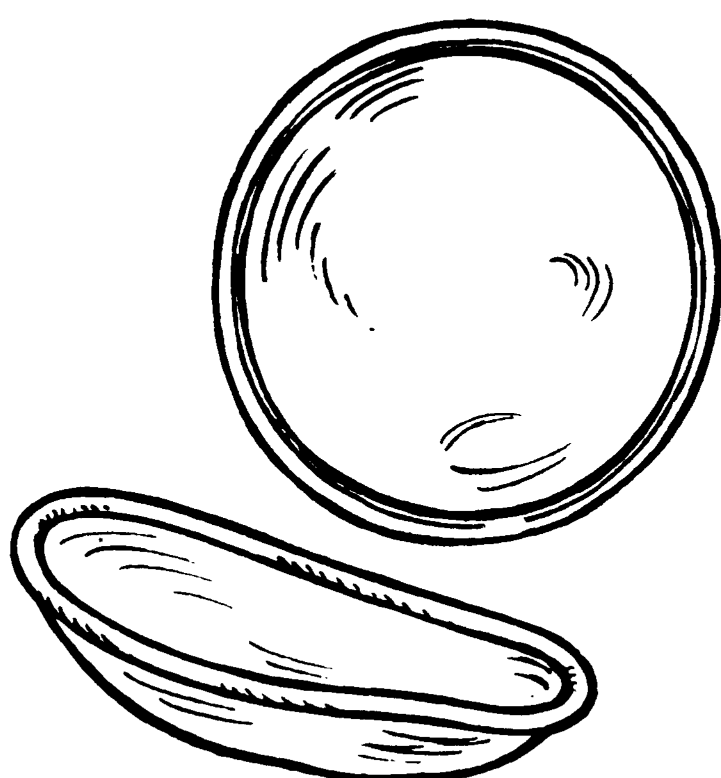
## قرص ضدبارداری

قرص های ضدبارداری انواع بسیار مختلفی دارد و بنابراین لازم است استفاده از آنها با نظر پزشك و مددکار تنظیم خانواده صورت گیرد. پزشك با سؤالاتی درباره سلامت زن، سن و سال او، و اینکه آیا سیگار می کشد یا نه، مناسب ترین و مطمئن ترین نوع قرص را توصیه می کند.

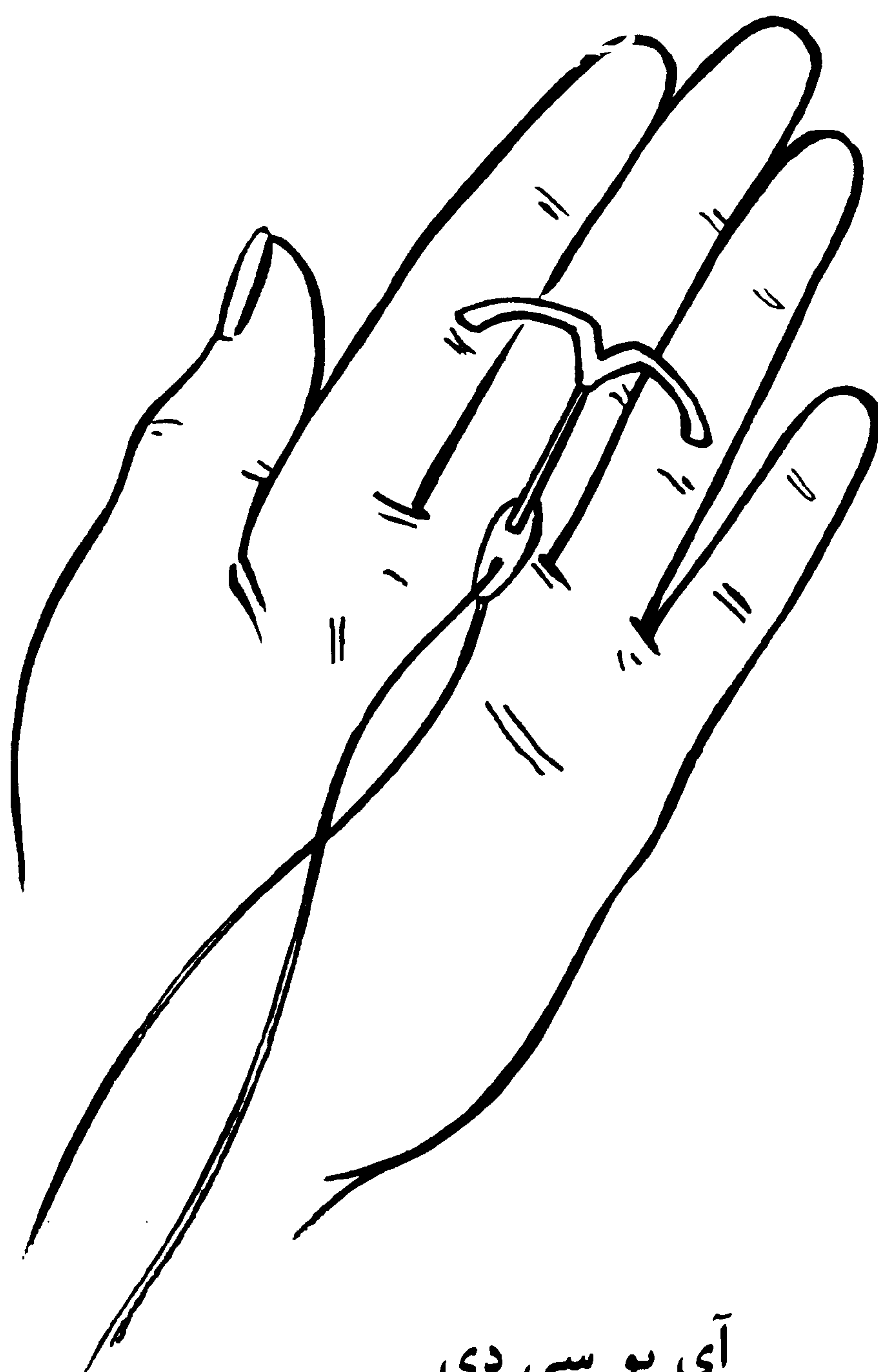
## چگونگی کارکرد قرص های پیشگیری از بارداری

قرص پیشگیری از بارداری همیشه می باید طبق دستور پزشك مصرف شود. قرص پیشگیری ازبارداری محتوی هورمونی است که تخمدان زن را از تولید تخمك باز می دارد و با مصرف آن تخمك آزاد نمی شود که بارور شود و زن آبستن گردد. اما خونریزی ماهانه ادامه خواهد داشت، اگرچه احتمال دارد سبك تر از خونریزی معمول او باشد. با قطع مصرف قرص، تخمدانها دومرتبه فعال می شوند و زن می تواند آبستن گردد و زن و شوهر بچه دیگری داشته باشند.

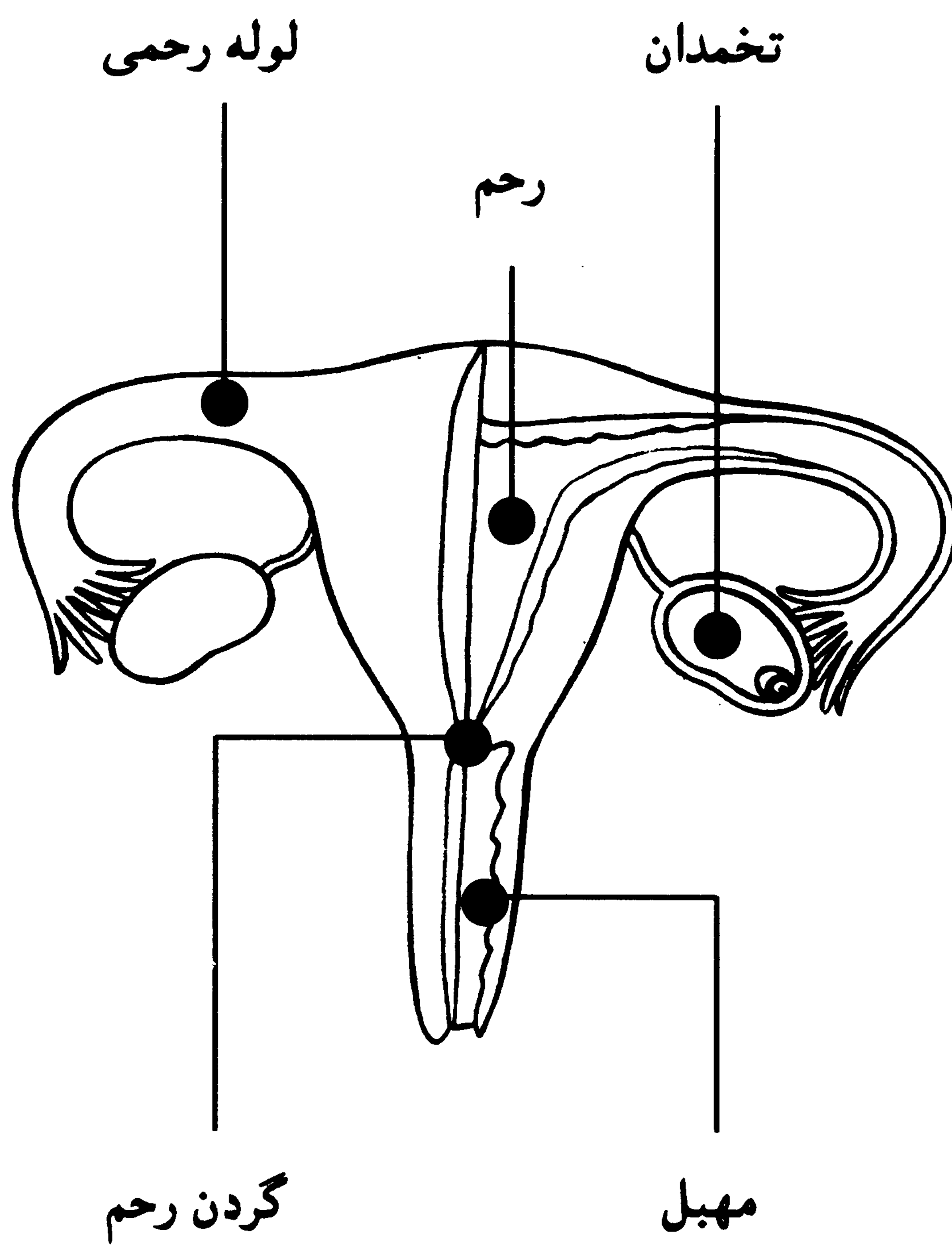
هرچند شرکت های داروسازی متعددی قرص ضد بارداری تولید می کنند، اما عملا" تنها دو نوع قرص وجود دارد: قرص چندهورمونی و قرص پروجستوژن.



کلاهك یا دیافراگم

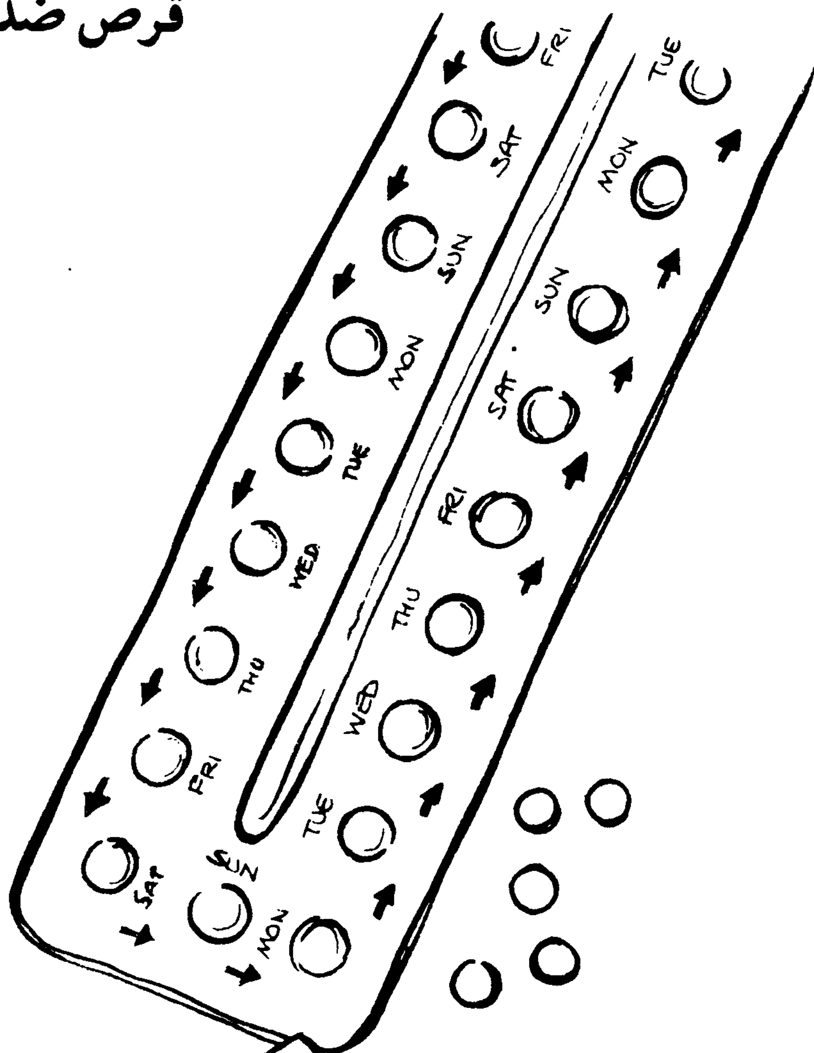


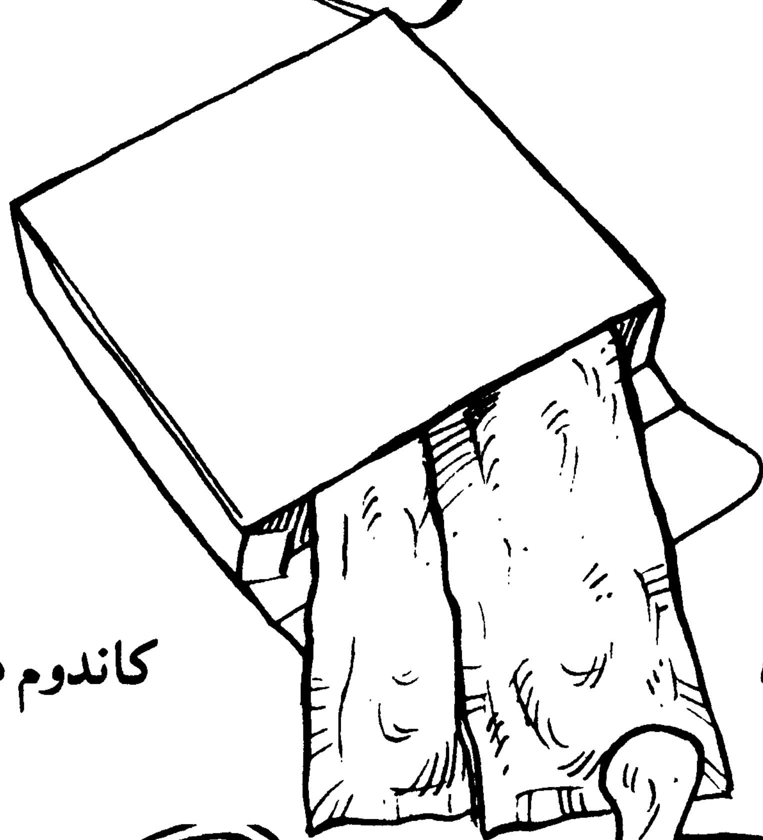
آی یو سی دی



لوله رحمی
تخمدان
رحم
گردن رحم
مهبل

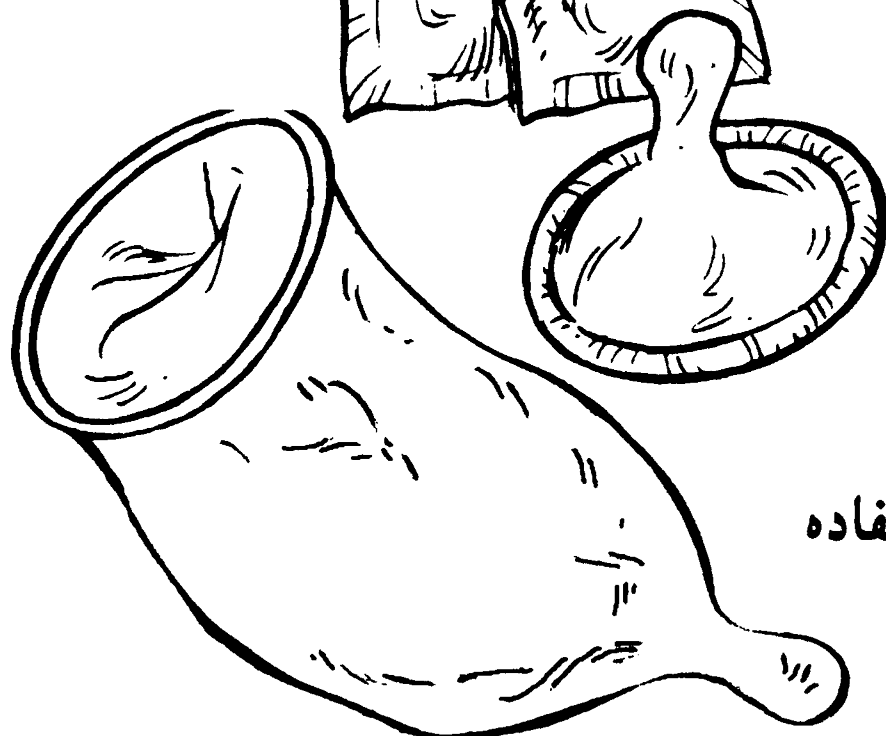
قرص ضدبارداری





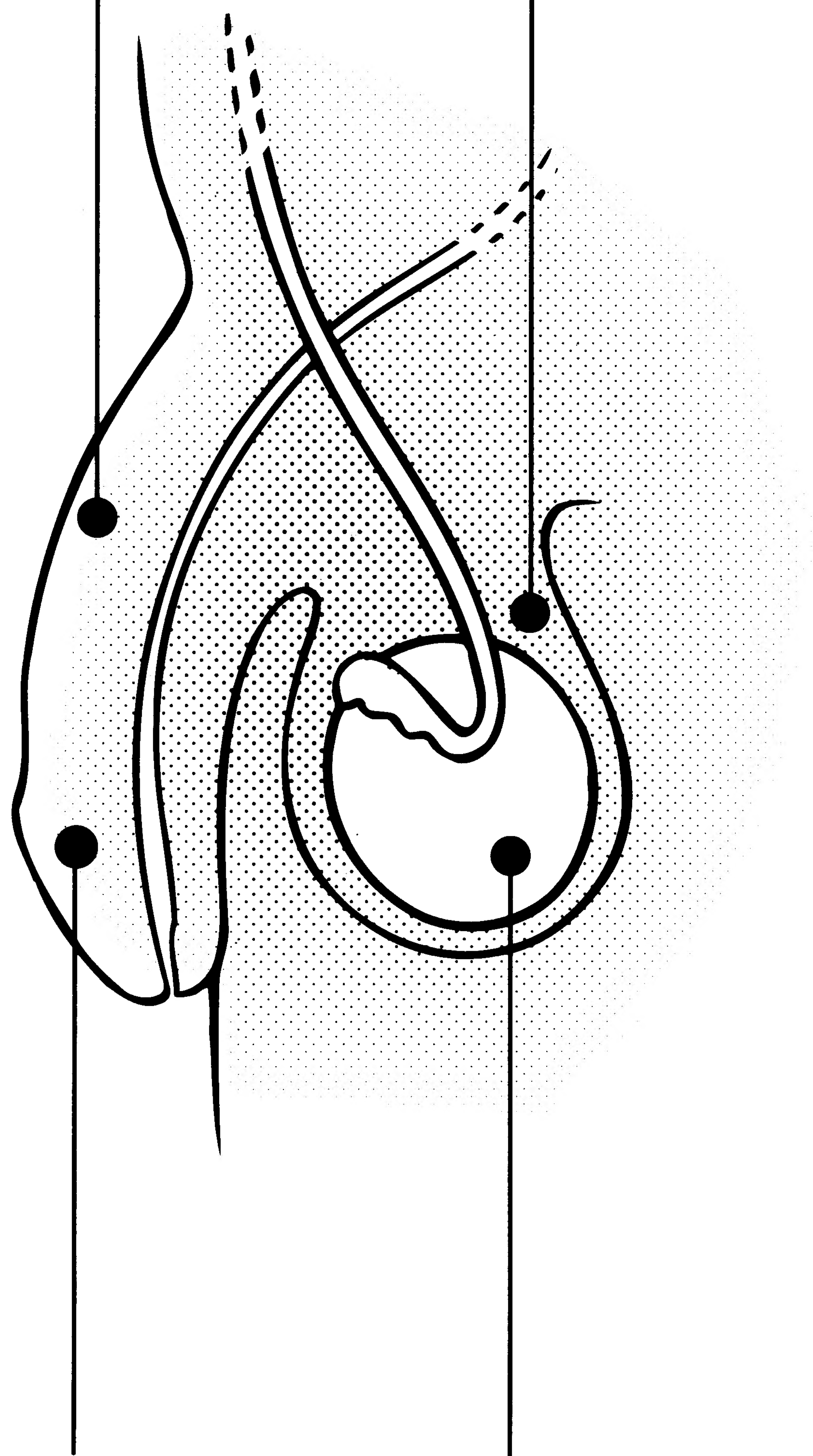
کاندوم مردانه

بسته بازنشده



آماده استفاده

بازشده


بیضه دان
آلت تناسلی
بیضه
ختنه گاه

چندهورمونی و قرص پروجستوژن.

قرص چندهورمونی مانع آزاد شدن تخمک می شود و حتی باورود اسپرم به رحم، زن آبستن نمی شود. قرص پروجستوژن غلظت مایع مدخل رحم را تغییر می دهد و درنتیجه ورود اسپرم به رحم را بسیار دشوار می کند.

قرص پیشگیری ازبارداری مؤثرترین شیوه جلوگیری از آبستنی است، البته به شرط آنکه درست و به موقع مصرف شود. ضمنا" می تواند اثرات مثبت یا منفی در سلامت زن داشته باشد و بنا براین می باید با مشورت پزشك یا مشاور بهداشتی قرص مناسب و شیوه مصرف صحیح را انتخاب کند.

بهرحال، قرص پیشگیری از بارداری وسیله ای برای ایجاد مصونیت در مقابل بیماری های آمیزشی واگیردار جنسی از قبیل HIV نیست و از این نظر نمی تواند جانشین کاندوم (کاپوت) شود.

### نکات جنبی در ارتباط با مصرف قرص

درصورتی که مصرف قرص به دلیل گم شدن، تمام شدن یا هردلیل دیگر تا دوروز یا بیشتر به تعویق بیفتد و یا زن گرفتار آشوب دل یا اسهال شود، تأثیر قرص خنثی می شود، تخمدان ها فعال می شوند و احتمال باروری زن با ورود اسپرم وجود دارد. در اینصورت زن و شوهر می توانند:

* تا مراجعه زن به پزشك از آمیزش پرهیز کنند، و یا
* از وسایل دیگر ضد بارداری، مثل کاندوم، استفاده کنند و در این فرصت زن به پزشك مراجعه کند و قرص های تازه ای بگیرد.

## پیشگیری از بارداری از راه تزریق

زن می تواند با تزریق هورمون، که اثر آن تا دو سه ماه دوام می آورد، از آبستن شدن جلوگیری کند. این روش بسیار مؤثر است، اما احتمال دارد که زن را گرفتار قاعدگی های نامنظم کند. از اینجهت، قبل از تزریق هورمون، زن می باید به پزشك مراجعه کند و از عواقب جنبی آن آگاه شود.

## میله هورمونی

روش دیگر استفاده از هورمون، گذاشتن میله های کوچك هورمون زا در زیر پوست است که معمولا" زیر پوست بازو گذاشته می شود. این شیوه تا چند سال مؤثر است و پس از پایان این دوره میله هارا باید عوض کرد. دراستفاده از این شیوه نیز می باید نظر دکتر را دربارهء اثرات جنبی احتمالی آن سؤال کرد.

## کاندوم مردانه

کاندوم پوشش پلاستیکی بسیار نازکی است به شکل انگشت دستکش که پیش از آمیزش جنسی برای پوشاندن آلت مرد بکار می رود.

**با استفاده از این شیوه، تنها دو زن از هرصد زن در طول سال آبستن می شوند. اما اگر در استفاده از آن دقت کافی نشود، از هرصد زن ممکن است تا پانزده زن آبستن شوند.**

## چگونگی کارکرد کاندوم

کاپوت با درخود نگهداشتن تمام منی مرد (که حدود چهار میلی گرم است)، از رهاشدن میلیون ها اسپرم در رحم زن جلوگیری می کند و مانع آبستن شدن زن می شود.

**با استفاده همزمان کاپوت و یکی دیگر از وسایل پیشگیری از بارداری، مثل حلقه، می توان ضریب اطمینان را تا صددرصد افزایش داد و از سرایت بیماری های واگیردار نیز جلوگیری کرد.**

کاندوم، درصورت استفاده درست، شیوه مؤثری در بازداری از آبستنی است.

* مرد می تواند با استفاده از آن مسئولیت تنظیم خانواده را بر عهده بگیرد و تندرستی خود و همسرش را تأمین کند. ضمنا" کاپوت را می توان بدون مراجعه به پزشك تهیه کرد. اما باید توجه داشت که جنس آن خوب باشد.

* کاپوت مانع انتقال بیماری های آمیزشی مرد به زن، زن به مرد و مرد به مرد می شود.

## اما به یاد داشته باشید:

کاندوم از وسایل یك بار مصرف است و هربار باید کاپوت نو و قابل اطمینانی مصرف کرد.

## چگونگی استفاده از کاندوم

۱. کاندوم را باید به دقت از پاکت آن خارج کرد تا در اثر تیزی نوك ناخن خراش برندارد.
۲. ازکاندوم حتما" باید موقعی که آلت مرد برخاسته و آماده آمیزش است و قبل از دخول و بیرون ریختن منی استفاده کرد.
۳. کاندوم را باید به درستی با گرفتن نوك آن و غلاف کردنش تا انتهای آلت به کار برد، وگرنه ممکن است پاره شود و آلت و منی از آن بیرون آید.
٤. کاندوم را پس از دفع منی و پیش از خوابیدن آلت، باید با دقت بیرون آورد تا منی بیرون نریزد. آنگاه کاندوم مصرف شده را باید با دقت در کاغذی پیچید ودر زباله دان انداخت.

# راز جنسیت



BBC WORLD SERVICE